

やはばの

ふくくし

No. 140  
●発行●  
令和3年4月1日

### コロナ詐欺被害防止広報隊

(老人クラブ連合会・民生児童委員協議会)



### 社会を明るくする運動 風鈴吊るし

(保護司会・更生保護女性の会)



### グラウンド・ゴルフ大会

(老人クラブ連合会)



### 児童館ここかむ食堂

(母子寡婦福祉協会)



「ゆり花の集い」お弁当配達

町内に住む60歳以上のひとり暮らしの方を対象に、談話やレクリエーション、軽スポーツ等を楽しみながら、ゆつくりと過ごすことのできる「ゆり花の集い」を、月に一度開催しています。

例年は1月と2月の開催がありませんが、今年の利用者のご自宅を訪問し、見守りを兼ねたお弁当の配達を行いました。

利用者からは、「普段はひとりだから、会話できるのが嬉しい」「来てもらうのが楽しかった」といった声が聞かれました。



渡す人・受け取る人  
どちらも笑顔です



矢巾町生きいき教室  
「シニアヨガ体験会」

2月3日と10日、町内在住の60歳以上の方を対象に「シニアヨガ体験会」を開催しました。

講師に「ウェルベース矢巾」でヨガインストラクターをつとめる佐藤香菜氏を迎え、ヨガの呼吸やポーズを学びました。

体験会を終えた参加者は、ヨガによる心地よい疲れの中、心も体もリラックスされた様子でした。



体験会の様子



生きがいデイサービス「おでんせ広場」のご紹介

社会福祉協議会は、介護予防を目的とした生きがいデイサービス「おでんせ広場」を運営しています。実施内容は入浴や談話、口腔体操、シルバーリハビリ体操、ニュースポーツ、レクリエーション、季節の行事などです。

週1回10～15時の利用で、利用料は1回600円です。



ニュースポーツに取り組む様子



今年のひな祭り行事

利用できるのは、以下の条件全てに該当する方です。

- ①町内在住の65歳以上
- ②介護保険の要介護認定を受けていない
- ③身の回りのことを自分でできる

コロナ禍においては、手指消毒や昼食時の会話を控えること、こまめな手洗い等の徹底、施設の消毒や定期的な換気など感染対策に努めています。

参加したい方・興味のある方は社会福祉協議会 (611-2840) までご連絡ください。



## 健康を維持するために ～「つながり」の大切さ～



心と体の健康のためには、規則正しい生活の実践や栄養・睡眠をしっかりととること、体を動かすこと、人との「つながり」が重要です。

「つながり」づくりに最適な場である、「こびりっこサロン（下記参照）」等町内の集いの場は、現在コロナ禍により休止となることも多く、住民の「つながり」の場が減ってしまっています。

開催する場合は、毎日の検温や手指消毒、他の人との距離の確保、定期的な換気、短時間開催など、健康管理や感染対策に留意しながら開催しましょう。

また、開催しない場合も、電話をかけたり、この機会に手紙を書いたり、ボランティアに参加したりといった、直接的ではなくとも、人と触れ合い、地域とつながる機会をもちましょう。

### 自分のため、地域のために、活動に参加しませんか！？ ～結成・運営のお手伝いをいたします～

#### 住民主体の地域の居場所 「こびりっこサロン」

現在町内では、住民主体で運営する「こびりっこサロン」が14か所で結成されています。

活動内容は、健康チェックや談話、体操、ニュースポーツなど様々ありますが、ひとつの活動に偏らないようにすれば、参加者で話し合い、自由に決めることができます。

月に1回、5人以上集まる仲間がいればすぐに始めることができます。



※写真は令和元年度のものです

#### 地域の新しいつながりづくり 「日常生活たすけあい隊」

現在町内の各地域では、老人クラブを中心に、「日常生活たすけあい隊」が結成されています。

電球の交換や草とりなど、地域の「ちょっとした困りごと」を、同じ地域に住む方が「たすけあい隊」の隊員となりお手伝いします。この活動は依頼者の困りごとを解決するだけでなく、活動する隊員の健康づくり、生きがいづくりにもなります。

隊員が持つ専用のポイントカードに10ポイントためると、「ありがっと賞」（矢巾町プレミアム商品券）と引き換えることができます。

「日常生活たすけあい隊」は、老人クラブだけでなく自治会等を対象に結成することもできます。



興味のある方・団体は社会福祉協議会（019-611-2840）までご連絡ください。  
「こびりっこサロン」「日常生活たすけあい隊」の活動に係る助成は社会福祉協議会福祉基金を活用しています。



**ふれあい弁当  
ボランティア**

「地域の高齢者世帯等にお弁当  
を作って配達をします」  
※調理ボランティア、配達ボ  
ランティアを募集しています



**傾聴ボランティア  
やはば柚子の会**

「高齢者施設等で傾聴ボランティアを  
行います」  
※養成講座を修了した方に限ります。



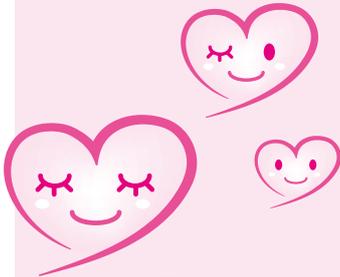
**朗読ボランティア**

「寝たきりや目の不自由な方に向け、  
『声の広報』として、紙面を朗読・録  
音します」

あなたの力を  
必要としています  
**ボランティアさん  
大募集!**

矢巾町社会福祉協議会では、町内で活動する様々なボランティアを随時募集しています。無理のない範囲で楽しみながら、できることからはじめてみませんか？興味・関心のある方はお気軽にお問合せください。

また、「ボランティアをやってみたい…」「自分のできることを生かしてみたい」「どんな活動があるの」「経験がないけど自分でもできるの」等、ボランティアに関するご質問、各種事業の内容についてもお気軽にお問合せください。



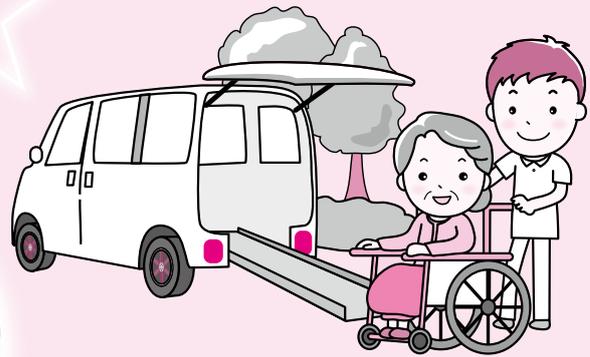
### ここかむ食堂ボランティア

「ここかむ食堂の食事づくり、子どもの学習支援、子どもの遊び相手等のボランティアです」



### 日常生活たすけあい隊

詳細は3ページへ



### おでかけ送迎サービスボランティア

「移動に車いすが必要な方を、車いすと乗車できる車を使用してボランティアが送迎します」

## ～ボランティア中の「万が一」への備え～ ボランティア活動保険のご案内

#### ◎ボランティア活動保険とは？

日本国内におけるボランティア活動中の事故やケガ、損害賠償責任を補償します。ボランティア活動中に、新型コロナウイルス感染症等特定感染症に罹患した場合も保証されます。

#### ◎どこで加入できるの？

矢巾町社会福祉協議会で手続きができます。

#### ◎加入には何が必要？

印鑑と掛け金をご持参ください。

【掛け金】基本プラン → 350円

天災・地震プラン → 500円

※補償内容など詳しく知りたい方は、下記までお問い合わせください。



### ● 各種ボランティア・事業に関する申込みや問合せ ●

TEL : 611-2840 FAX : 697-8967 Eメール : yshakyo2840@able.ocn.ne.jp

善意のご寄付  
ありがとうございます

(令和2年9月1日〜令和3年2月28日)

矢巾町社会福祉協議会に寄せられた寄付者のご芳名を掲載させていただきます。温かいご寄付に心から感謝申し上げます。

矢巾町ゲートボール協会  
会長 廣田 徹夫様

陶芸サークル  
代表 花井 寛様

北日本採石興業株式会社  
代表取締役 谷村 幸一様

匿名1件



## 暮らしの専門相談所リニューアル

令和3年度より、暮らしの専門相談所の日程が一部変更となりました。  
同日に開催していた弁護士相談や人権擁護委員による相談、行政相談は、今年度より週を変えて開催します。  
相談を希望される方は、下記カレンダーをご確認のうえご利用ください。

### 「暮らしの専門相談所」カレンダー (令和3年4月～6月)

期日	曜日	受付時間	相談内容	相談にあたる人・機関
令和3年 4月	2日	金	午後1時～午後3時30分	人権 人権擁護委員
	9日	金	午前10時～午後2時30分	法律 弁護士
	16日	金	午前9時～午前11時30分	行政 行政相談員
令和3年 5月	7日	金	午後1時～午後3時30分	人権 人権擁護委員
	14日	金	午前10時～午後2時30分	法律 弁護士
	21日	金	午前9時～午前11時30分	行政 行政相談員
	28日	金	午後1時～午後3時30分	心配ごと 民生委員
令和3年 6月	4日	金	午後1時～午後3時30分	人権 人権擁護委員
	11日	金	午前10時～午後2時30分	法律 弁護士
	15日	火	午後1時～午後3時30分	登記・相続 司法書士
	18日	金	午前9時～午前11時30分	行政 行政相談員

※今般の新型コロナウイルス感染症拡大防止のため各相談は電話相談となる場合があります。あらかじめご了承ください。  
弁護士と相談されたい方はあらかじめ時間予約が必要ですので、下記に連絡の予約して下さい。  
(相談したい内容はあらかじめ簡条書きにまとめて下さい。)

予約電話 **611-2840** 矢巾町社会福祉協議会 (矢巾町役場内)

この広報は、みなさんからの会費や赤い羽根募金の配分を受けて発行しています。

